

10 consejos
Serie de Educación en Nutrición

seleccione los alimentos que necesita para crecer

10 consejos para los chicos adolecentes

MiPlato ChooseMyPlate.gov

Alimente su cuerpo en crecimiento seleccionando alimentos saludables. Tome tiempo para mantenerse físicamente activo, le ayudará a mantenerse en forma y saludable mientras crece.

1 no hay alimentos mágicos para mantenerse saludable

Los adolescentes necesitan comer alimentos como: vegetales, frutas, granos integrales, alimentos que contengan proteína y productos lácteos bajos en grasa. Seleccione alimentos que contienen proteína como nueces sin sal, legumbres, carnes magras y pescado. SuperTracker.usda.gov le mostrará si usted esta consumiendo los nutrientes que necesita para crecer.

2 ¿siempre hambriento?

Los productos de grano integral que proveen fibra le dan los nutrientes que necesita y la sensación de satisfacción. Que la mitad de los productos de grano que consume sean integrales. Consuma pan y fideos de harina integral y arroz integral en vez de pan blanco, arroz u otros productos de harina refinada. También, seleccione vegetales y frutas para sentirse satisfecho.

3 mantenga el agua a la mano

Mantenga una botella de agua en su mochila y en su escritorio para satirfacer su sed. Evite sodas, bebidas con sabor a fruta, energéticas y de deportes, éstas son azucaradas y tienen pocos nutrientes.



4 haga una lista de sus comidas favoritas

Como por ejemplo ¿gusta manzanas verdes más que mazanas rojas? Pida a la persona encargada de las compras que compre alimentos listos para comer como mini-zanahorias, manzanas, naranjas, pedazos de queso bajo en grasa o yogur. También pruebe frutas secas como nueces sin sal; pan, cereal y galletas de harina integral y popcorn.

5 cocine con más frecuencia

Pase los momentos de hambre preparando sus comidas o loncheras. Aprenda a preparar tortillas francesas de vegetales, quesadillas de frijoles o espagueti. Prepare sus comidas de tal forma que sean más saludables.

6 evite platos que aumenten libras

Corte las calorías limitando carnes grasosas como: costillas, tocino y "hot dogs." Algunas comidas sólo son para ocasiones especiales como: pizzas, tortas, galletas, dulces y helado. Verifique el contenido de calorías de las bebidas azucaradas leyendo la información nutricional de las etiquetas. Muchas de las sodas de 12 onzas contienen 10 cucharitas de azúcar.

7 aprenda sobre cuánto necesita comer

Los chicos adolecentes podrían necesitar más que muchos de los adultos, las chicas adolescentes o niños pequeños.Vaya a www.SuperTracker.usda.gov para ver la cantidad de alimentos que necesita en base a su edad, talla, peso y nivel de actividad física.También vea su progreso en base a sus metas.

SuperTracker

8 verifique la información nutricional de las etiquetas

Su cuerpo necesita de vitaminas y minerales para crecer. El calcio y la vitamina D son especialmente importantes para el desarrollo de los huesos. Lea el contenido de calcio en las etiquetas de los productos. Los productos lácteos proveen los minerales necesarios para el crecimiento de los huesos.

9 fortifique sus músculos

Practique actividades de fortalecimento y aeróbicos por lo menos 10 minutos a la vez para ver la diferencia. Sin embargo usted necesita por lo menos 60 minutos de actividad física cada día.



10 sirva su plato como MiPlato

Vista www.ChooseMyPlate.gov por más consejos fáciles de seguir y basados en evidencia científica de la Guía Alimentaria para Estado Unidenses (www.DietaryGuidelines.gov).